

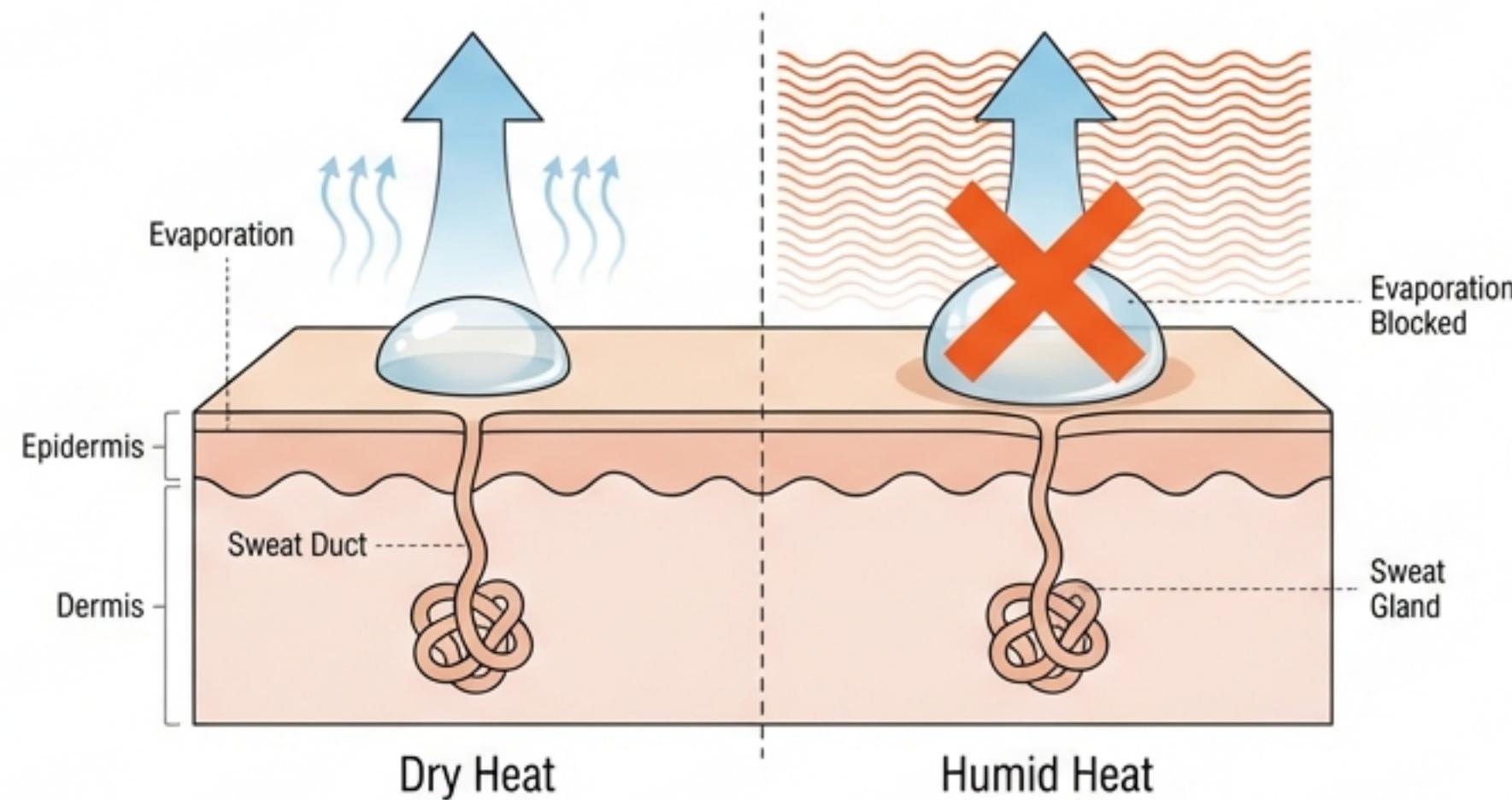
# 科学度夏，严防“热杀手”



## 全民高温中暑预防、急救与中医调护指南



高温  
(Heat) + 高湿  
(Humidity) = 危险  
(Danger)



## 高温不仅是“热”，更是健康挑战

- **威胁:** 高湿环境阻碍汗液蒸发，导致热量积蓄。
- **后果:** 中暑是可预防的急症，忽视可能导致死亡。
- **警示:** 健康年轻人在高湿环境运动同样面临风险。





# 并不是所有的“难受”都叫中暑

**GBZ**

## 1. 中暑先兆 (Precursor)



## 2. 轻症中暑 (Mild)



## 3. 重症中暑 (Severe)



- 体温 <38°C
- 头晕、多汗
- 对策：立即休息 & 降温

- 体温 >38°C
- 脉搏细速、面色苍白
- 对策：迅速脱离环境

- 热痉挛（肌肉抽搐）
- 热衰竭（湿冷、低血压）
- ⚠ 热射病（无汗、昏迷、>40°C） - **致命！**





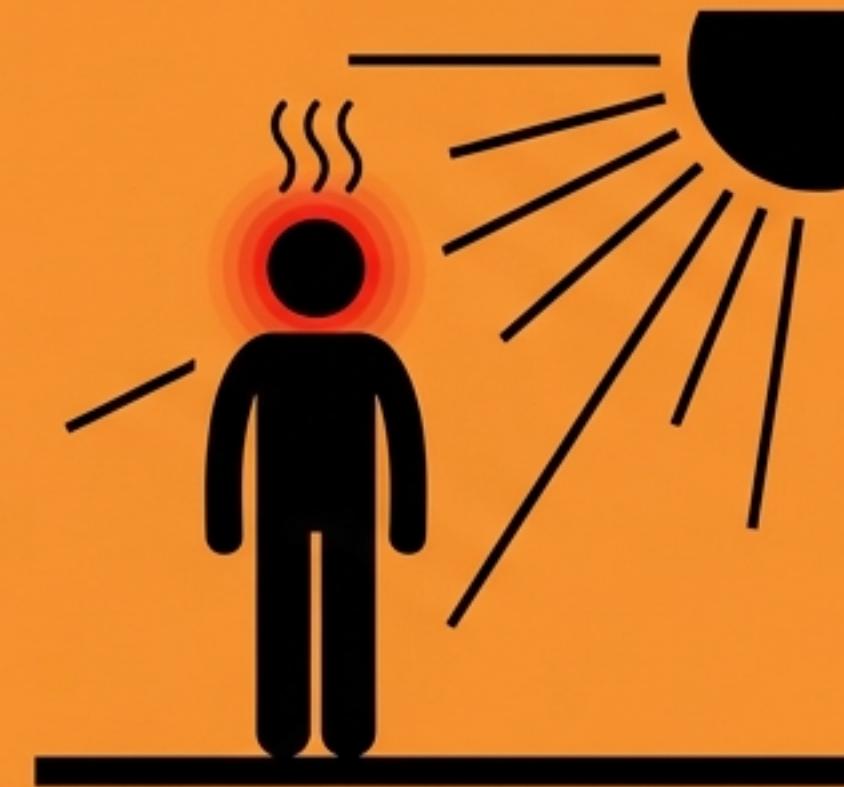
# 专家解惑：热射病 vs 日射病

## 热射病 (Heat Stroke)



- ✿ 成因：高温 + 高湿 + 通风不良
- ▲ 风险区：室内或阴凉处亦可发生！
- ✿ 机制：身体散热机制衰竭

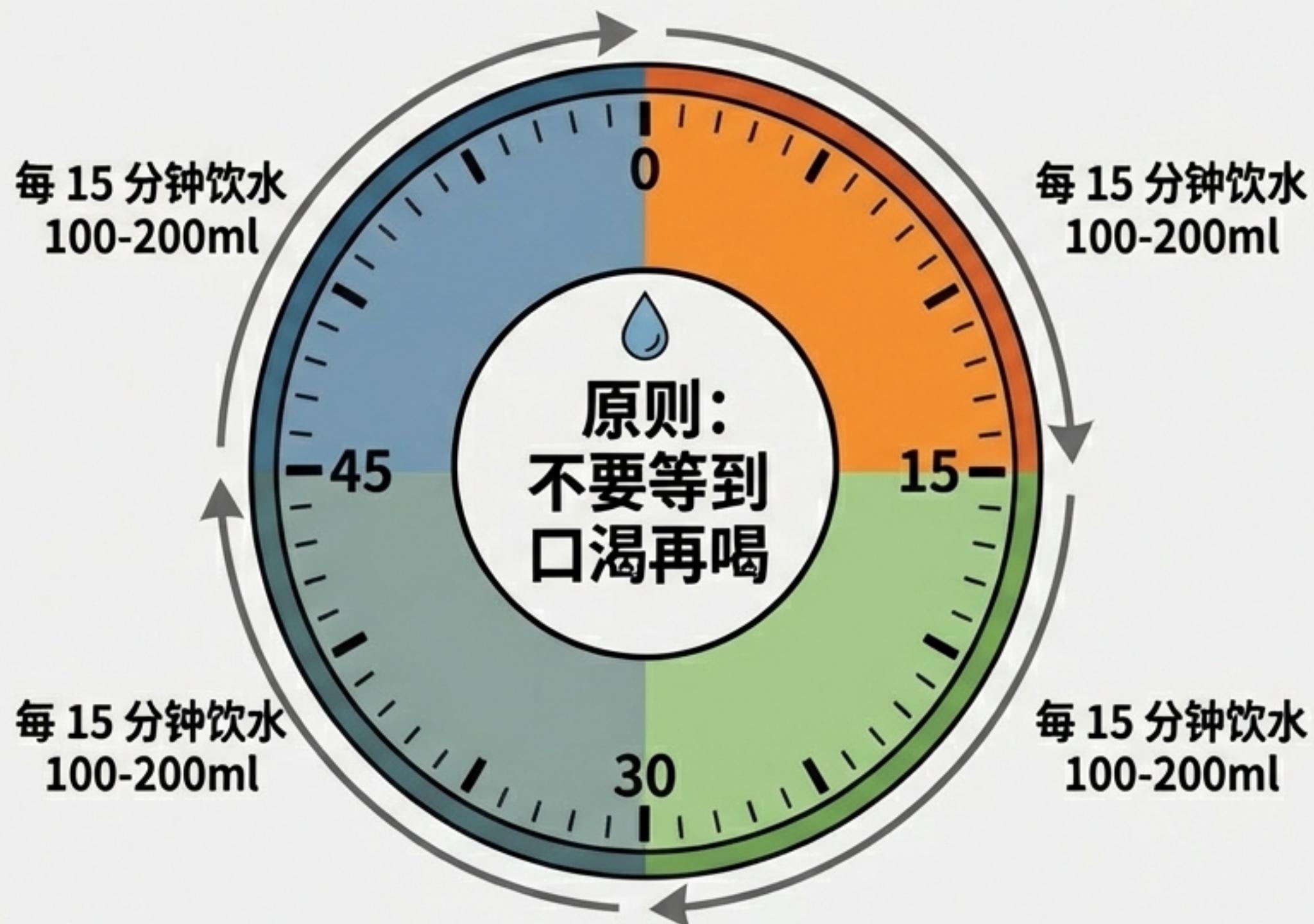
## 日射病 (Sunstroke)



- ✿ 成因：烈日直接辐射头部
- ▲ 风险区：户外暴晒环境
- ✿ 机制：脑组织温度升高，引起水肿

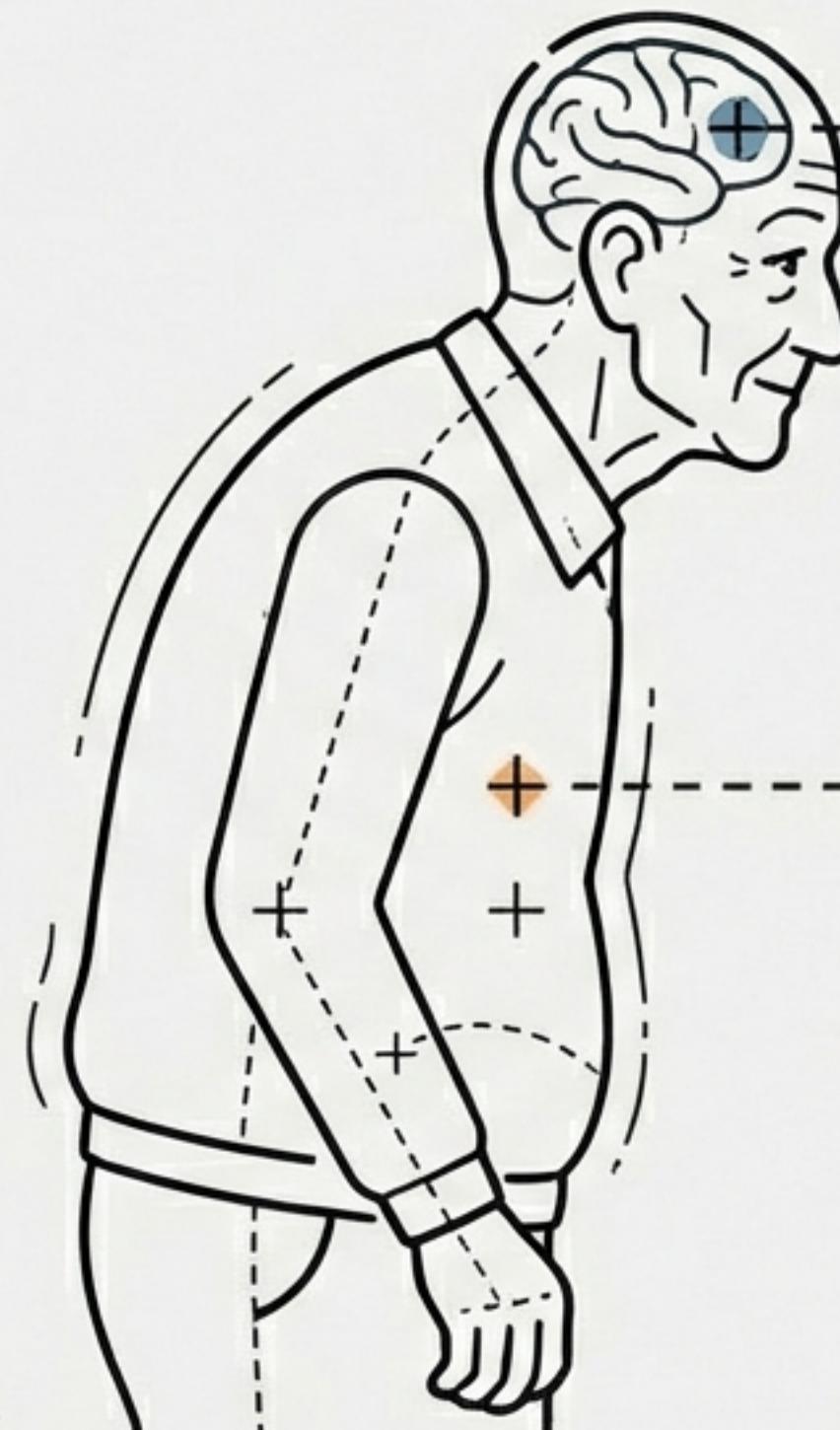


# 喝水也是技术活



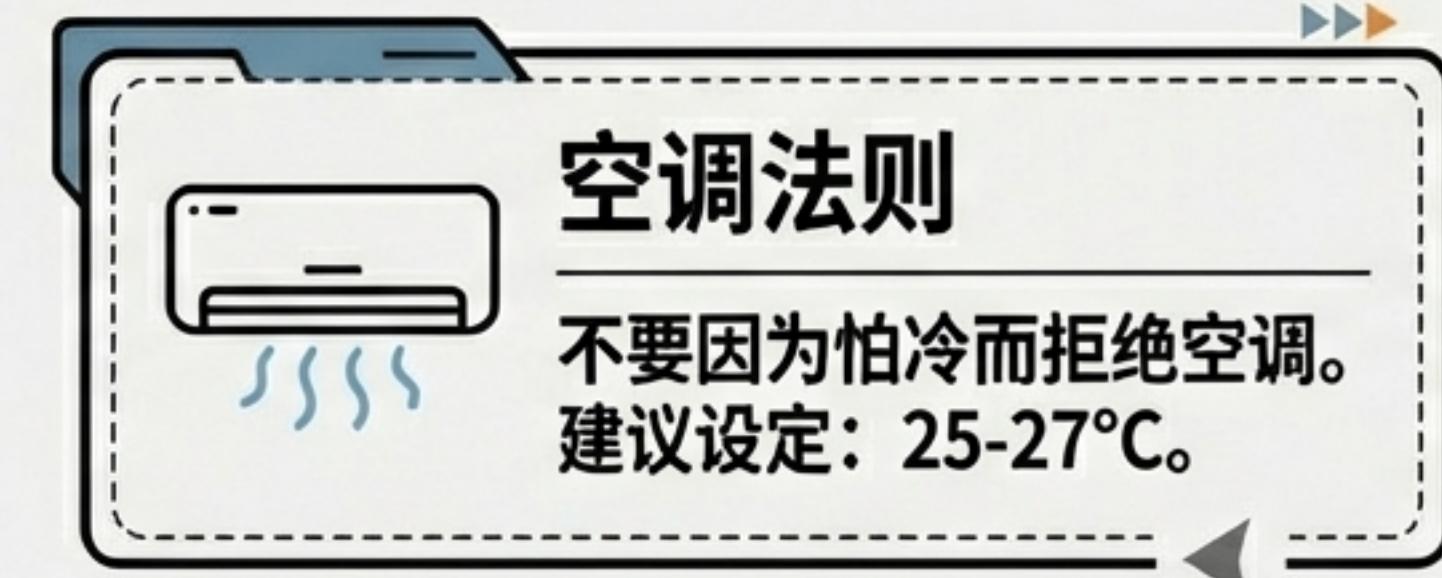
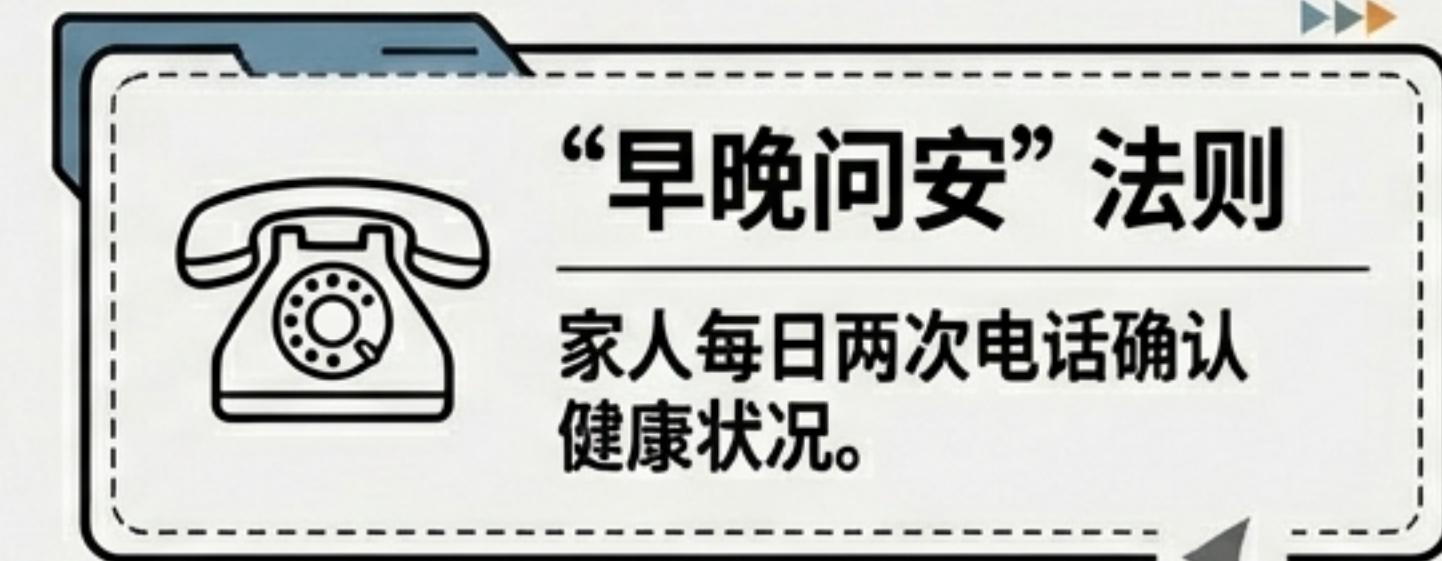


# 银发族：守护这一夏的脆弱



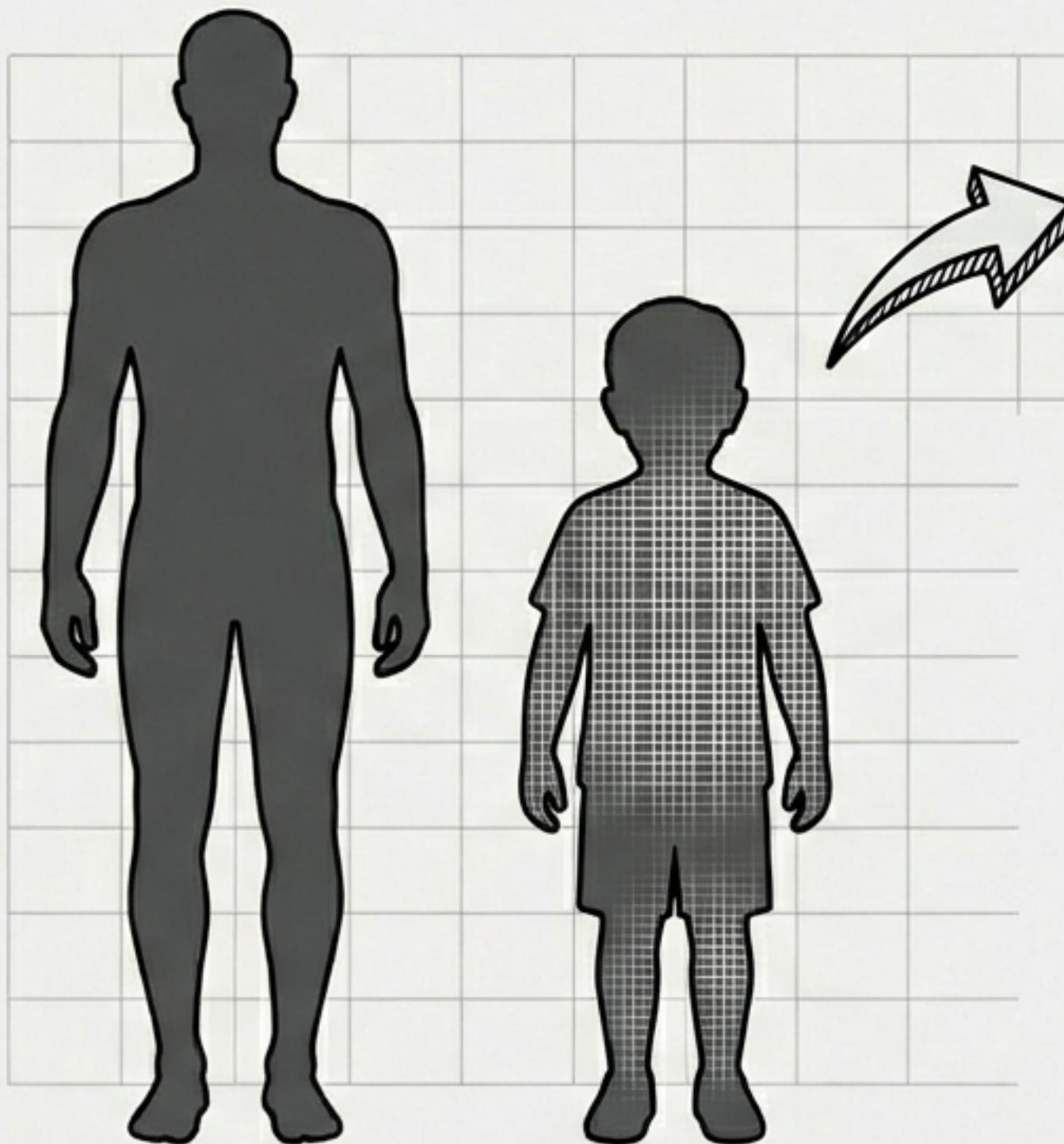
口渴感迟钝  
(Thirst sensation reduced)

体温调节迟缓  
(Thermoregulation slow)

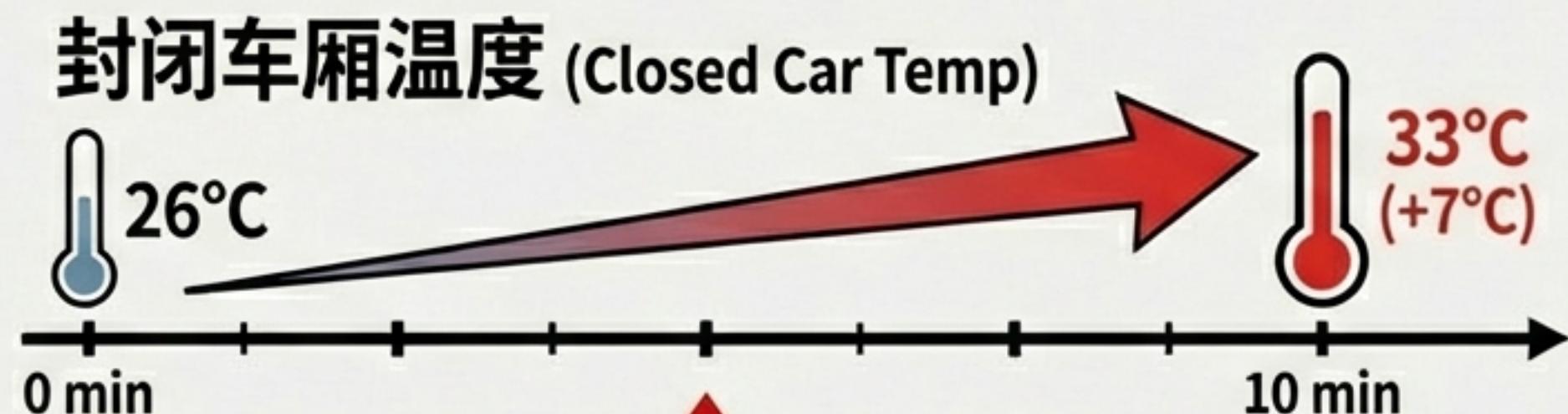




# 儿童：身体小，风险大



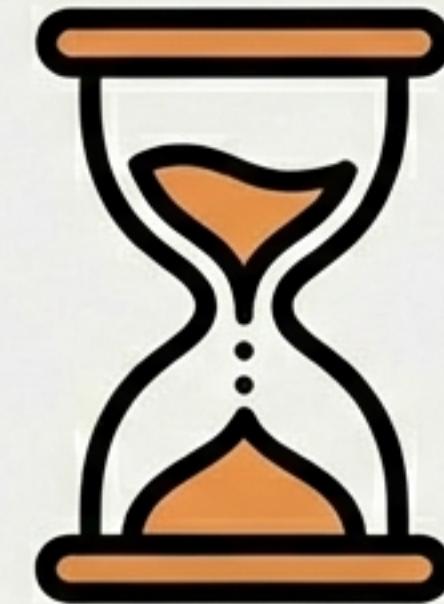
相对体表面积大 = 吸热更快  
代谢快，排汗机制不成熟



 **切勿将儿童单独留在车内！**  
(Look before you lock)



# 运动爱好者：三项“保命”措施



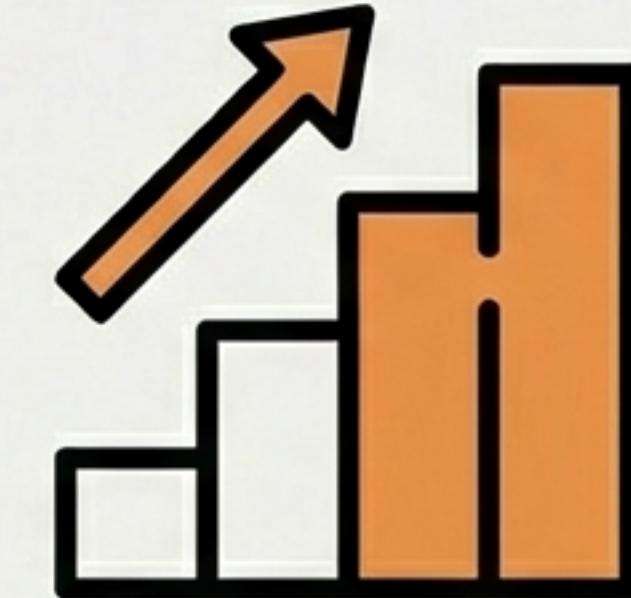
## 控制时间

户外运动限时 1 - 1.5 小时。避开正午烈日。



## 循环降温

运动后温凉水交替淋浴，帮助神经系统恢复。  
避免立即冲冷水澡。



## 热习服

循序渐进，给身体几天时间适应高温环境。





# 发现中暑怎么办? (The 4-Step Rule)

## 搬 (MOVE)



迅速移至阴凉通风处平卧。

## 补 (HYDRATE)

清醒状态下，小口补充淡盐水。



## 降 (COOL)



首要任务！湿毛巾、风扇、冰敷腋下。  
目标：30分钟内降至38°C以下。

## 转 (TRANSFER)

昏迷、抽搐或高烧不退  
→立即送医 (120)。





# 急救误区：千万别这样做！



**禁止强行灌水**  
(防窒息)



**禁止服用退烧药**  
(无效且由于凝血风险  
导致危险)



**禁止擦拭酒精**  
(应用温凉水擦拭)



# 中医度暑：内调湿气

夏季不仅是“热”，更是“湿” (Dampness)



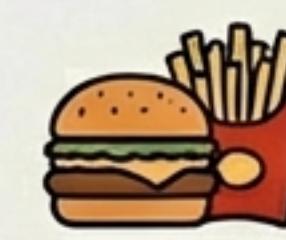
✓ 绿豆汤  
(Mung Bean Soup)



✓ 西瓜  
(Watermelon)



✓ 清淡饮食



✗ 油腻食物



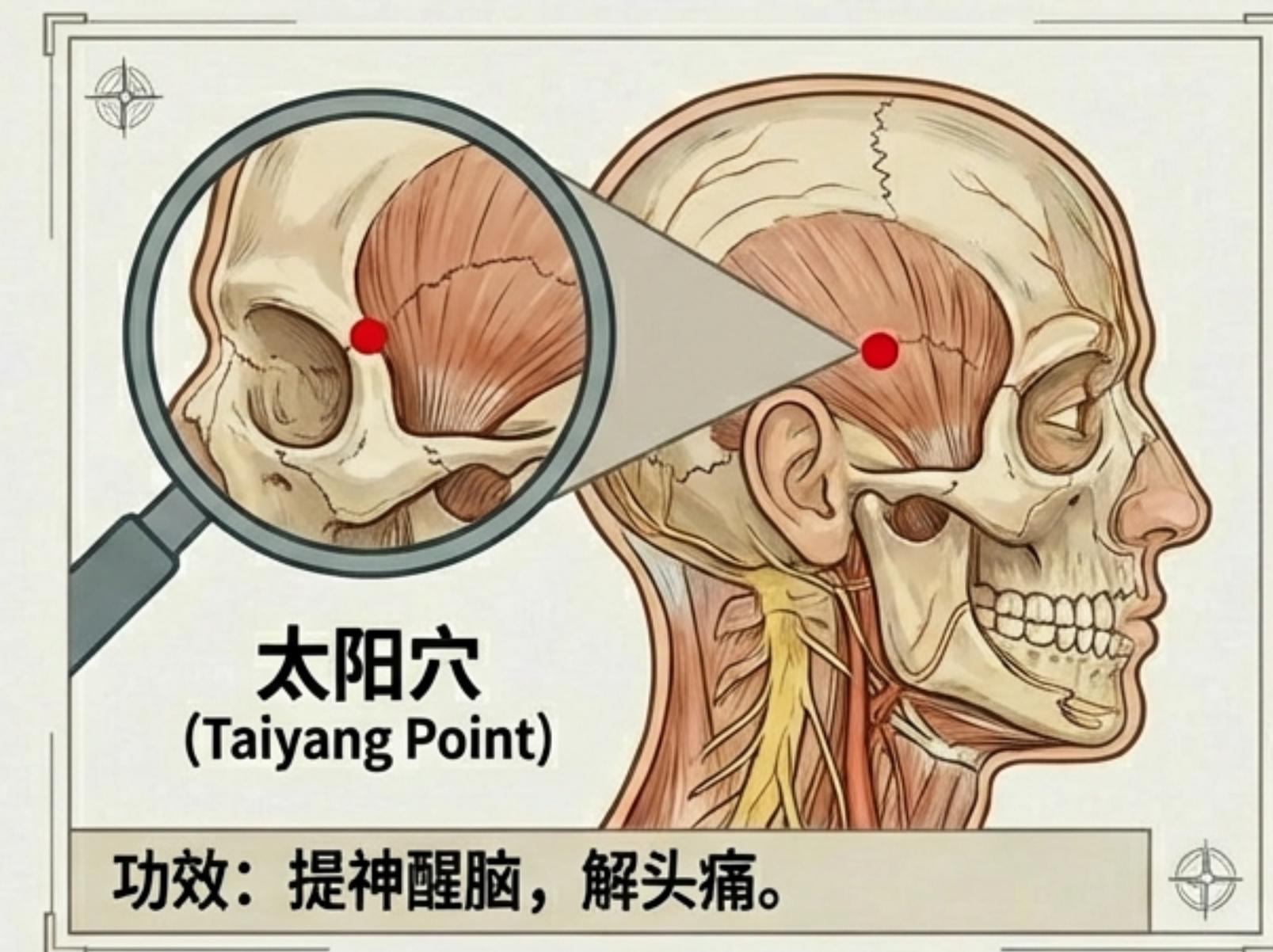
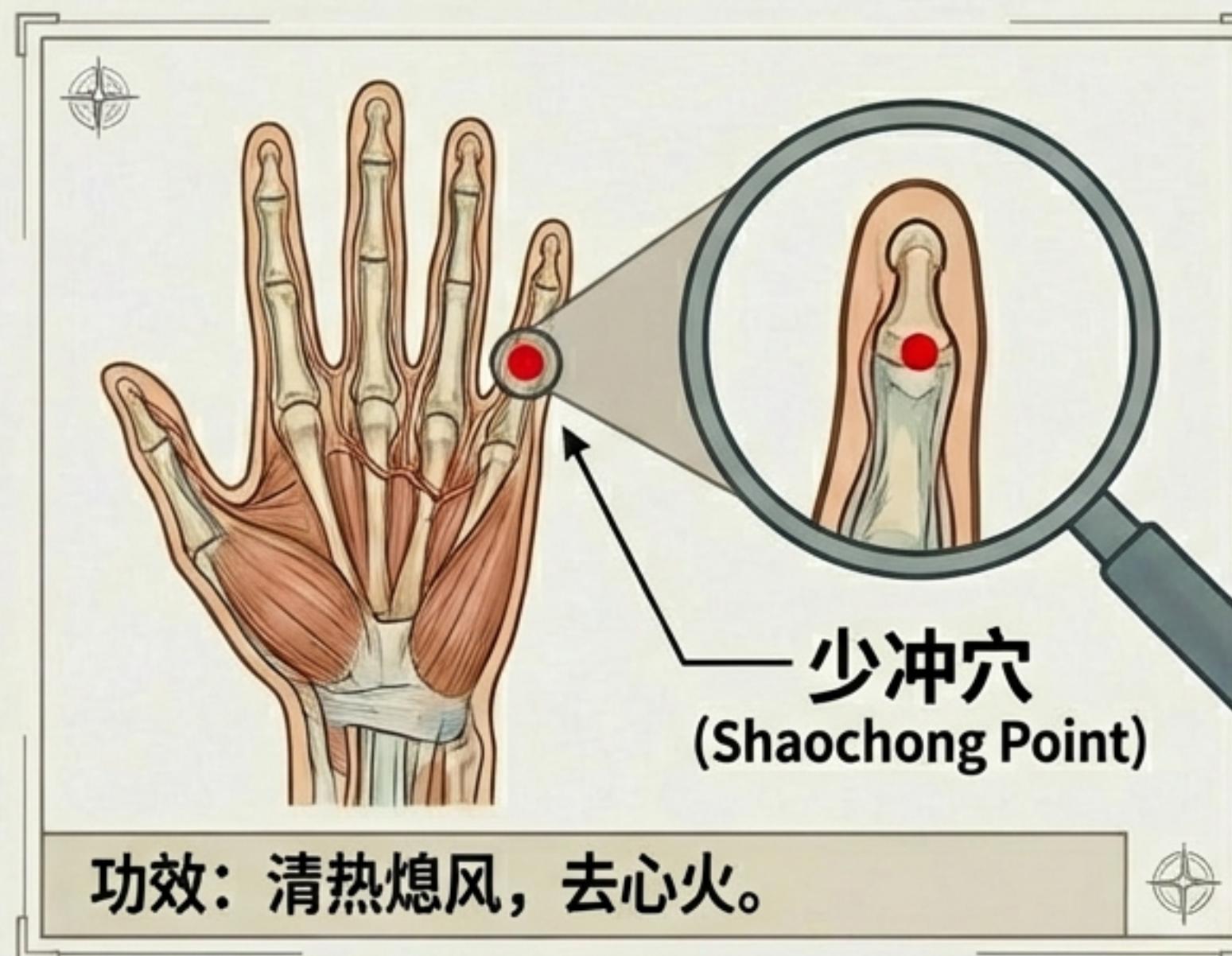
✗ 生冷食物  
(伤阳气)



✗ 饮酒



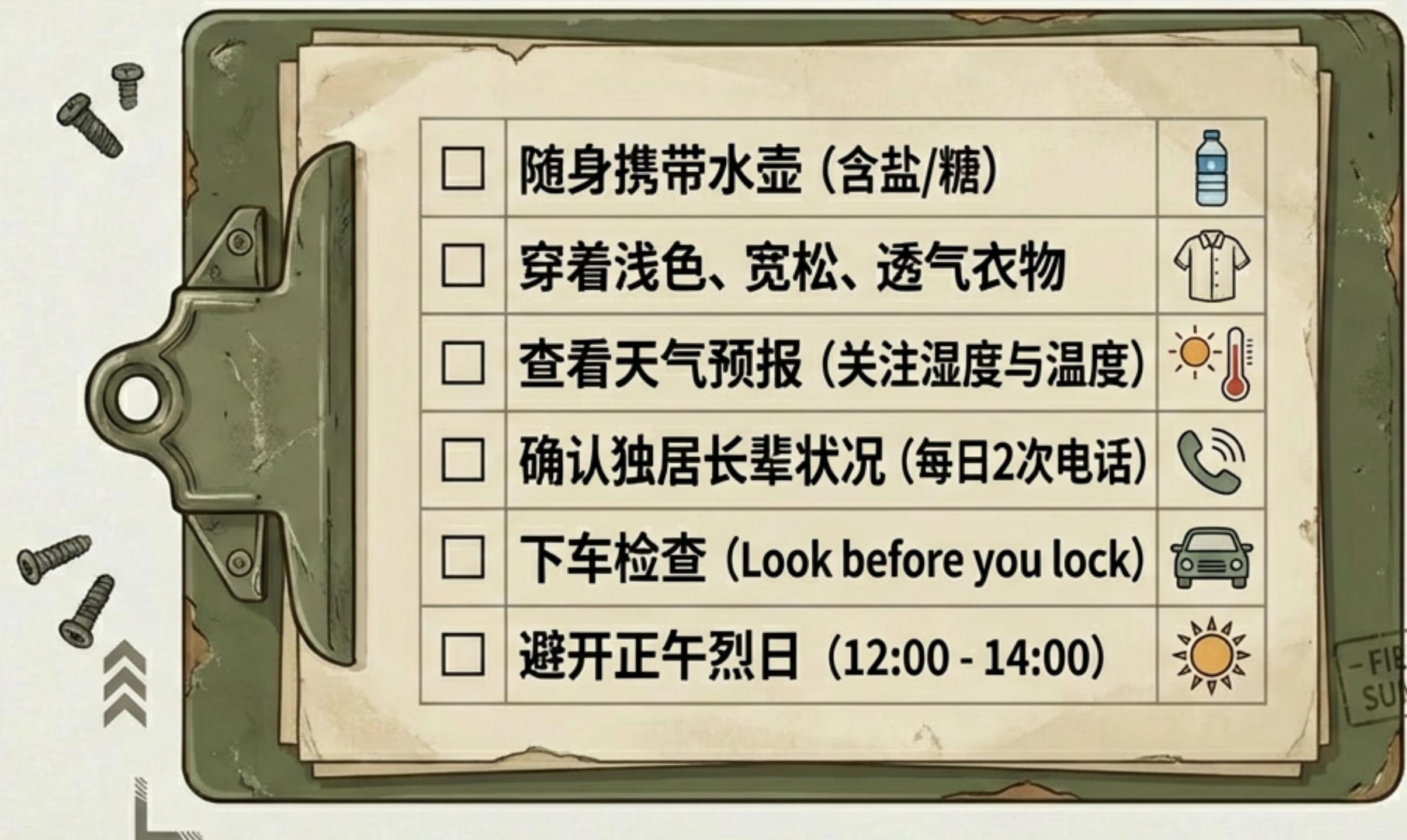
# 随身携带的“清凉开关”



操作方法：按揉 3 分钟，放松，重复。



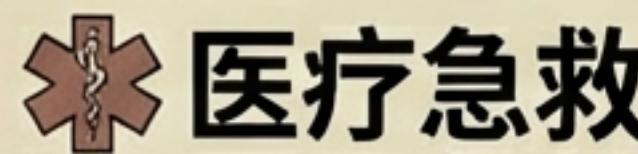
# 夏季防暑速查表





# 关键时刻，寻求专业帮助

120



医疗急救  
(Medical Emergency)

110



警察  
(Police)

12320



公共卫生热线  
(Public Health)

预防胜于治疗 (Prevention is better than cure)



# 科学防暑，健康度夏

内容来源：

国家体育总局 (National Sports General Administration)  
湖北省卫生健康委员会 (Hubei Provincial Health Commission)  
人民网健康 (People's Health)  
GBZ 41-2019 职业性中暑诊断标准

来源：湖北省卫生

NotebookLM